

Tennis Academy, Macôn



Nuestra inspiración: Vivir el deporte!

Elite Sports Jeunes son programas deportivos excepcionales donde los jóvenes pueden crecer practicando su pasión.

Durante más de 40 años, nuestros equipos de entrenadores experimentados y cualificados han usado todo su conocimiento para ofrecer a los jóvenes el deseo de mejorar, esforzarse y ayudarles a afrontar sus propios retos.

Hemos puesto toda nuestra experiencia en crear estancias únicas en Francia .

Nuestro objetivo: proponer la fórmula que mejor se adapte a cada chico o chica.

NUESTROS DEPORTES : BALONMANO, BALONCESTO, EQUITACIÓN, DANZA, GIMNASIA, NATACIÓN, ESQUÍ, SNOWBOARD, DEPORTES MECÁNICOS, TENIS, VOLEY, FÚTBOL. DEPORTES Y DIVERSIÓN, FREE GLISS, BÁDMINTON, BOXEO, PING PONG, MULTI-SPORTS, RUGBY, SKATE-BMX-SCOOTER, CIRCO, MULTI-RAQUETAS, DEPORTES NÁUTICOS, DEPORTES DE AVENTURA.

SEJ ACADEMY

Un programa adaptado al nivel de cada niño,

SEJ ACADEMY

Séjours sportifs d' excellence

Entrenadores profesionales e infraestructuras adaptadas: esta es la clave del éxito de nuestro programa. Todos los días, un programa deportivo de 4 a 6 horas que combina práctica deportiva, teoría, ejercicios de preparación y recuperación para compartir con otros entusiastas del deporte.

Cursos intensivos de deportes para chicos y chicas de 8-17 años.

“La superación de uno mismo es la más bella de las victorias ...”

Tennis Academy, 8-12 y 13-17 años.

Programa

Durante 4 a 6 horas al día, el deportista puede avanzar a través de nuestros talleres especialmente diseñados para este programa:

- **Talleres técnicos:** mejora de las técnicas individuales (derecha, revés, saque, volea) + trabajo sobre los efectos de todos los golpes de tenis
- **Talleres tácticos y de estrategia:** observación y análisis de gestos, demostraciones, análisis táctico e implementación de estrategias.
- **Talleres de competición:** iniciación a la preparación mental (atención plena, visualización del juego, concentración) + iniciación al autoanálisis.
- **Talleres de torneos:** torneos individuales y Copa Davis.
- **Talleres boost yourself:** aprende sobre técnicas de calentamiento y recuperación.

Actividades y ocio.

El día de nuestros deportistas se compone de diferentes partes. Una vez realizado el deporte, se alternan

BEST COURSE, Educational Consultancy Services
Ronda General Mitre 144, 8º 1ª, 08006 Barcelona

Teléfono: 93-4147207, Fax: 93-2007638, E-mail: info@bestcourse.com, www.bestcourse.com



los periodos de descanso y recreación. Todas las noches los chicos podrán participar en actividades y así podrán cerrar el día con mucha diversión. Por lo general, se llevan a cabo en grupos grandes y el objetivo es crear un sentido de comunidad.

Nuestros entrenadores deportivos también se unirán con mucho gusto para compartir grandes momentos con los deportistas.

No te pierdas lo mejor de esta estancia:

- Pistas exteriores e interiores.
- Cámaras de velocidad.
- Análisis de video.
- Torneos y retos.

Para estancias de 14 días: se organiza una excursión a un parque acuático y al bosque de aventuras Tree and Sense Adventure

1 supervisor para 6 campistas.

Día Típico

07:45 -08:15: despertador.

08:15 -09:00: desayuno.

09:00 -12:30: programa deportivo.

12:30 -13:30: almuerzo

13:30 -14:30: tiempo libre.

14:30 -17:30: programa deportivo.

17:30 -19:00: ducha + tiempo libre.

19:00 -20:00: cena.

20:00 -21:00: tiempo libre.

21:00 -22:00: actividades lúdicas.



Campus de deportes en Macôn

Instalaciones deportivas

En el corazón de un parque, el **Centro Omnisport** recibirá a los niños en instalaciones dedicadas a los entusiastas del deporte. El restaurante con vista al río Saone y las muchas áreas de actividades deportivas serán perfectas para que nuestros jóvenes campistas puedan sacar lo mejor de sí mismos

El **Centro Omnisport** dispone de instalaciones deportivas del máximo nivel y confort:

- Un gran dojo (pista de artes marciales).
- un gran salón de baile.
- un pabellón deportivo de 2000 m² con 3 pistas de baloncesto y un rocódromo.

Y muy cerca:

- Un centro acuático de 50 m (6 piscinas).
- 11 pistas de tenis (7 al aire libre y 4 cubiertas).
- Un parque de skate de 600 m².
- 1 pista de fitness.
- 5 campos de césped para jugar al fútbol o al rugby.
- gimnasios y 1 sala de ping pong.

Alojamiento:

Con una capacidad de 150 camas, el centro tiene habitaciones de 2 a 4 personas equipadas con duchas y baños. Todos los días, los chefs del centro preparan menús equilibrados diseñados especialmente para jóvenes atletas.

Fechas y precios : Consultar con Bestcourse

BEST COURSE, Educational Consultancy Services
Ronda General Mitre 144, 8º 1ª, 08006 Barcelona

Teléfono: 93-4147207, Fax: 93-2007638, E-mail: info@bestcourse.com, www.bestcourse.com